УСПЕШНЫЙ ВЫБОР

(206) 496-3134 MAIL rekl_ama@yahoo.com FREE

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Весна...

и хочется весь мир обнять, согреть теплом души...

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, я рад, что Вы снова с нами. Благодарю Вас за теплоту, которую вижу в комментариях к нашей газете. Сегодня мы рады подарить Вам весенние ароматы счастья.

Весна для всех, наверное, - особенное время года. Это мягкость линий, некая невесомость, новые оттенки чувств и ощущений, пробуждение любви. Весна-это всегда романтика. Это новые желания и немного приподнятое настроение. Это не просто число на календаре, а состояние души.

Весна - время возрождения и новых начинаний, шанс перевернуть страницу, совершить нечто неожиданное.

Весна в жизни, в душе-это пробуждение от всего спящего, немного заторможенного, это новые краски жизни и новые эмоции. Желаем всем Вам таких теплых, нежных чувст. Пусть любовь и тепло, которое мы можем подарить своим самым любимым людям, согревает и их, и нас. Чтобы каждый из нас пережил этой весной успешные перемены, мы обратим внимание на четыре уровня осознанности. Мы понимаем, что наши успехи напрямую зависят от нашей осознанности. Для того чтобы достигать экстраординарного успеха в жизни, нужно работать прежде всего над своей осознанностью. В своем развитии человек может пройти четыре уровня осознанности: осуждение, принятие, признательность, наблюдательность. ① ② ③ ④

Первый и самый низкий уровень с низкой энергией, который разушает человека, - ОСУЖДЕНИЕ. На этом уровне человек не готов принять существующий порядок вещей, он осуждает других людей, родных, тех, кто успешен, свою страну, пробки на дорогах-осуждает абсолютно всё. Просто потому, что не готов осознать, что, кроме него, есть другие люди, другая жизнь, он не готов принять их и дать им право на существование. Находиться на этом уровне опасно, так как это может приводить к серьёзным заболеваниям души и тела, в том числе к раку.

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Весна...

и хочется весь мир обнять, согреть теплом души...

ВТОРОЙ уровень-ПРИНЯТИЕ
Это уровень, на котором чело - век начинает понимать, что всё, что происходит с ним в жизни, - это нормально. В его жизни могут приходить как по-зитивные, так и негативные люди и события, и он принима-ет их и готов смириться с тем, что с ним случается не только хорошее, но и плохое. Этот уровень нейтральный.
Когда человек начинает над собой работать, он оказывается на ТРЕТЬЕМ уровне - ПРИЗ - НАТЕЛЬНОСТЬ. Этот уровень характеризует счастливых лю - дей. Находясь на этом уровне, человек понимает, что всё, что с ним происходит, к лучшему, и по-тому благодарен за любое событие.

ЧЕТВЁРТЫЙ уровень - НАБЛЮДЕНИЕ. Одновременно и пассивный, и активный уровень. На этом уровне человек способен в одно и то же время и наблюдать за собой, и участвовать в событиях своей жизни. Способность наблю-дения говорит о том, что мы мо - жем посмотреть на себя и проис - ходящее со стороны, будучи одно - временно с этим участником этих событий. Если мы начнём рабо - тать над своей осознанностью жить такой жизнью, в которой мы независимо отсобытий, будем признательны и жизни, и людям, и происходящему с нами, даже ес-ли кажется, что всё не слишком благополучно, мы сможем жить счастливой, здоровой и богатой жизнью!
Это и есть то, что отличает счаст - ливых и успешных людей от всех остальных. Весной мир меняется и становится лучше и это отличный повод начать проводить позитив - ные изменение и в своей жизн. Да-вайте подумаем, что мы можем "подкрутить" в своей жизни, при-урочив эти обновления к прекрас-ным весенним дням. Будем пом - - нить, что прошлого не вернуть, а будущее всегда туманно. Мы мо - жем изменить свою жизнь только сейчас, и пусть весенние тепло и свежесть станут в этом для нас хо-рошими помощниками. Для ус - пешного начала заведем дружбу с хорошим настроением. Будем на-чинать день с благодарности за то, что проснулись, что можем про - жить день так, как мы того захо - тим. Скажем себе, что сегодняш - ний день - это самый лучший день в нашей жизни. Будем ценить каж-дой минутой, каждой секундой, которую мы где-либо проводим. Постараемся не терять время на - прасно. Заполним своё время целью и будем жить насыщенной жизнью!

«Мелодия успеха»

Используй свои возможности по максимуму!



Кримськотатарський референдум може відбутися 25 травня
Кримські татари, які проживають в Криму, зможуть голосувати на виборах президента України на прикордонній території
В МЗС України закликали Росію "не усуватися від відповідальності" і виконати женевські домовленості
Москва вишукує все нові способи дестабілізації ситуації в регіоні, готуючи і реалізовуючи численні провокації
На Донеччині відбувся мітинг за єдину Україну
У Харцизьку Донецької області недалеко від захопленої сепаратистами будівлі міськради відбувся мітинг за єдину Україну
Юлдашев:Я не хочу жити в ЄС, я не хочу жити в Росії, я хочу жити в Україні
Потрібно повністю замінити апарат державної влади новими талановитими людьми, щоб Україна змогла подолати кризу
Європейські політики заявляють про невиконання Росією женевських домовленостей
Ніхто не побачив ні звільнення проросійськими силами у Східній Україні будівель, ні їхнього роззброєння
США і Росія закликають одне одного вплинути на виконання женевських домовленостей
Голови МЗС США і Росії Джон Керрі і Сергій Лавров у телефонній розмові в понеділок закликали одне одного вплинути на виконання в Україні Женевської заяви
У Криму державному телеканалу заборонили згадувати в ефірі про Джемілєва і Меджліс

НЕ УПУСТИ ВРЕМЯ ВЫГОДЫ!

Страховая система США, как и других стран (таких как Япония, Швейцария, Россия, Болгария, Грузия, Израиль, Латвия, Австралия, Сингапур, Казахстан, Кыргызстан, Ингушетия, Тайлайд, Беларусь, Хорватия, Чехия, Эстония, Черногория, Армения, Литва, Молдова, Украина, Азербайджан, Таджикистан, Иран, Узбекистан, Тунис, Китай, Абхазия, Дагестан, Турция), имеет свою уникальную и неповторимую историю и структуру. Практически с того самого момента как Соединенные Штаты получили независимость от Британской короны, в стране начался промышленный бум. Стремительный рост экономики и быстрое накопление капиталов создали все необходимые условия для развития и остальных структур в государстве, в то числе и института страхования. Конечно, как и в любой другой стране, имели место не только взлеты, но и падения. Система страхования, которая напрямую зависит от экономики и благосостояния граждан, является индикатором общего финансового состояния страны. Так быстрый рост услуг и компаний на рынке страхования в начале XX века сменился спадом и застоем во время Великой Депрессии, которая послужила причиной закрытия большинства из них. После реанимации экономики в середине 30-х годах, система страхования тоже обрела второе дыхание и по сей день неуклонно развиваетси совершенствуется.Страховые агентства в США, как и во всех остальных государствах, имеют 5 основных, но различных по своей направленности, функций: рисковую, инвестиционную, предупреди - тельную, сберегательную и, наконец, контрольную. Существует большое количество различных компа - ний, которые занимаются исполнением этих функ - ций. Качественный страховой полис в США явля - ется залогом безопасности как каждого отдельного гражданина страны, так и всего государства в целом. Поэтому правительство Соединенных Штатов ока - зывается всевозможную поддержку населения в этом вопросе. С помощью государственных инвес - тиций происходит оплата полюсов людей, которые потеряли работу или имеют проблемы со здоровьем. Ярким примером является крупнейшая американская компания American International Group, Inc. Она занимает 1-е место в Соединенных Штатах по страхованию жизни, и 2-е по страхованию недвижимости, яхт, телефонов, бриллиантов и даже собак. Кроме основных своих функций, AIG занимается финансированием пенсионных и социальных фондов по всей стране. Одно из первых мест корпорация занимает и в сфере страхования автомобилей, среди которых представители таких известных марок как Тойота, Рено, Шевроле, БМВ, Мерседес, Ниссан, Опель, Форд, Ауди, Фольксваген, Мазда и Киа.

Кроме солидной доли на этом рынке, American International Group является крупным работодателем. На компанию трудятся 92 000 сотрудников, которые в свою очередь обслуживают около 50 миллионов клиентов. Общий капитал корпорации составляет около 100 млрд американских долларов. Однако нельзя не упомянуть о том, что во время последнего мирового кризиса в 2008 году, AIG понесла существенные финансовые потери – компания утратила около 10 млрд. долларов. США, кроме всего прочего, является первой страной, где появилась система страхования банковских депозитов (происходит страхование банковских вложений от угрозы разорения банка или предприятия). Эта система стала необходимой во время Великой Депрессии, о которой говорилось выше. Изначально сумма депозита, который мог быть застрахован, приравнивалась к пяти тысячам американских долларов. Со временем эта сумма постоянно росла и на данный момент составляет 250 тысяч.

Обеспечивает деятельность всей этой системы Федеральная корпорация по страхованию депозитов (Federal Deposit Insurance Corporation; FDIC). Это государственное страховое агентство было создано правительством Соединенных Штатов в 1933 году, для страхования депозитных вкладов, которые находились на счетах американских банков. Оно стало одним из ключевых инструментов по выходу страны из затяжного экономического кризиса.

Страхование населения в США тоже играет не последнюю роль во всей этой структуре. Помимо страхование жизни, обязательным является и медицинская страховка. Это правило действует и на граждан Соединенных Штатов и на туристов. Этими услугами неоднократно пользовались отечественные звезды и представители шоу-бизнеса (обязательный

«Ни в чем нельзя быть полностью уверенным» – эта фраза стара, как мир, и вряд ли можно отыскать мудреца, который ее впервые произнес. Бесспорно, он был прав на 100 процентов. Но люди хотят иметь гарантии того, что завтра все не перевернется с ног на голову. Что их не уволят с работы, не отберут жилье или не обкрадут. Что им окажут медицинскую помощь и отреставрируют поцарапанное авто. Собственно, для этих целей и создана система страхования. Она призвана оградить индивида от возможных рисков или, в крайнем случае, возместить полученный ущерб. Чем же, собственно, занимаются страховые агентства? Говоря научным языком, они предоставляют человеку защиту от различных эконо - мических, природных, техногенных, экологических, социальных опасностей и угроз путем преждевременного накопления страхо - вых фондов, которые формируются за счет средств страхователя (физического или юридического лица, которое заключает страховой договор с агентством).

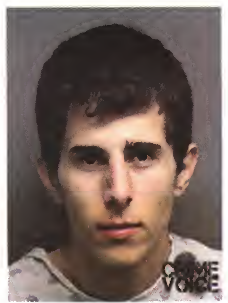
Вооружённое столкновение с федеральным правительством в Неваде

Жил-был себе в штате Невада фермер по фамилии Банди. Имел он коров, которые паслись в полупустыне окружающей его ферму. В один прекрасный день, федеральное правительство оповестило его, что окружающая полупустыня является федеральной землёй, потому за съеденную коровами траву он должен правительству круглую сумму. Банди подал в суд, долго длилось дело, но в конце концов Вашингтон объявил ему что либо он платит, либо правительство забирает коров и ферму. В результате военной операции (с применением армейских вертолётов) коровы были отловлены и убиты. Сейчас ферма окружена федеральной и штатной полицией, рейнджерами, ФБР и Национальной Гвардией. Сообщается, что к ферме стянулись противоправительственные демонстранты со всей страны. Около тысячи сторонников частных фермеров митингуют на територрии Банди. Оборону по её периметру заняли отряды вооружённой милиции из Калифорнии, которые собираются стрелять по федералам. Новые отряды милиции из разных штатов подтягиваются ежечасно.



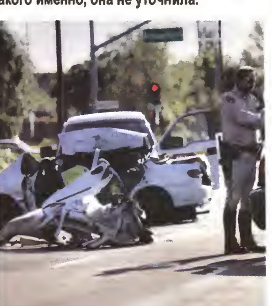
Руслану Глухому грозит смертная казнь?

Дело братьев Глухих в Аубурне обрастает необычайными подробностями и непривычной для суда путаницей. Как сообщает сегодня телеканал "Фокс", следователи, занимающиеся происшествием в Аубурне, до сих не могут разобраться, кто из братьев-близнецов в тот трагический момент сидел за рулем. Внимательно всматриваясь на фотографии братьев, даже специалисту сложно определить кто из этих двоих Руслан, а кто Роман. Детективы, занимающиеся делом близнецов сообщают, что спустя неделю после аварии остается неясно, кто из двоих братьев-близнецов в тот трагический момент сидел за рулем. По словам корреспондентов, это может иметь далеко идущие последствия. Как минимум, для одного из преступников – возможно, речь идет даже о смертной казни. "Смертная казнь рассматривается как возможная мера (наказания – SlavicSac.com), – в интервью телеканалу сказал заместитель окружного прокурора Дэвид Телльман, – однако до завершения расследования мы не можем говорит об этом наверняка". Высшая мера наказания может быть применена только по отношению к тому из братьев, кто во время аварии оказался за рулем грузовика, врезавшегося в автомобиль погибших. Телеканал "Фокс Ньюс" напоминает, что даже во время преследования и первый момент после аварии, полицейские не были до конца уверены, кто находился в черном BMW. Несмотря на выдвинутые обвинения, братья Глухие, а также Юрий Меркушев не признают своей вины. Кроме того, сообщается, что у предполагаемых преступников появились частные адвокаты. "Я подозреваю, что прокуратура округа полагает, что за рулем сидел Руслан", – говорит адвокат Романа, Девид Кохен. Между тем, телеканал опубликовал видео матери арестованных братьев. Единственный комментарий, прозвучавший из ее уст был: "Я люблю своего сына". Какого именно, она не уточнила.









Похороны Хосе Луис Баррига и его дочери

Вчера состоялась церемония похорон мексиканца Хосе Луис Баррига и его 14-летней дочери, Анахи, ровно неделю назад убитых братьями Глухими в страшной аварии в Антилопе. На церемонию прощания с погибшими, состоявшейся в католической церкви Св. Иосифа в Линкольне, прибыли также родственники из Мексики. "Я понимаю как сложно отмечать преждевременный уход их жизни, – во время церемонии прощания сказал священник Ерик Лофгрен, – однако, мы верим в слова Христа, который говорит, что "Я есть воскресение и жизнь, и всякий, кто верует в меня будет жить вечно". Сегодня наша вера проверяется на прочность, мы должны верить, что Хосе Луис и Анахи находятся в его руках". Многие из присутствовавших согласились со священником, вспомнившим лучистую улыбку Анахи. "Она всегда улыбалась, – в интервью газета сказал один из друзей погибшей, – она с нетерпением ждала перехода в среднюю школу". Между тем, по сообщениям СМИ, на вчерашнем заседании суда братья-близнецы выглядели намного лучше, чем на прошлой неделе, сразу после ареста. Как пишет "Сакраменто Би", арестованные были одеты в тюремные робы оранжевого цвета, а на Романе уже не было антисуицидального жилета. Несмотря на то, что парни не сознаются в содеянном, прокуроры добавили в дело Руслана еще несколько обстоятельств, утяжеляющих дело. Напомним, что ранее ему грозило от 15-25 лет тюремного заключения до пожизненного срока. На сегодняшний день, ему, возможно, грозит смертная казнь. Представителей СМИ до сих пор интересует вопрос, кто сидел за рулем пикапа в момент аварии и будет отвечать за убийство? От ответа на этот вопрос Телльман уклонился. В то же время, адвокаты Юрия Меркушева попросили суд отстранить средства массовой информации от процесса разбирательства. Велч и Дэн Кукол мотивировали свою просьбу тем, что не совсем ясно, "кто есть кто и кто виноват". "Медиа может предвзято отностится к моему клиенту", – сказал Велч. Представителям СМИ все же позволили





Езда без ABS.
Антиблокировочная тормозная система массово начала устанавливаться на все серийные автомобили сравнительно не так давно, но успела себя отлично зарекомендовать, как незаменимый помощник при торможении. Система ABS не дает колесам стать клином, но что же делать если на автомобиле нету этой системы ? Выход есть ! Поможет прерывчатое (интервальное) торможение – сильно нажимая на тормоз, затем резко отпуская и тут же резко нажимая снова. Так же эта процедура помогает колодкам остывать, что не даст перегреться в летнее время.

Зимние колеса – гарант того, что деньги на починку автомобиля не будут потрачены.
Автовладелци делятся на 3 типа : 1 – переобувают автомобиль, на все 4 зимних резины; 2 – на ведущие колеса одевают шипованную резину; 3 – все 4 колеса на летней резине.

Все эти 3 типа зимней подготовки имеют свои плюсы и минусы. Переобувка на 4 зимних резины, даст большой положительный результат, но не такой как хотелось бы. Все равно будет пробуксовывание и заносы…да и высокая стоимость зимней резины пугает. Два шипованных, тоже не спасают полноценно ситуацию. Большим минусом является то, что при резком нажатии педали газа, занесет автомобиль в обратную сторону. Так же при экстренном торможении (когда автомобиль не в ровном положении) может резко потянуть в одну из сторон. Казалось бы всю ситуацию исправит 4 шипованных колеса, но не тут то было. Да, 4 шипованных колеса дадут очень хорошее сцепление с дорогой, а при нажатии газа быстрое ускорение без пробуксовываний колес. Маленькая дистанция торможения – вот в чем кроется подвох. При экстренном торможение, все сзади идущие автомобили догонят вас. На трассе скорость движения велика, поэтому резкое торможение на шипованной резине, могут поставить жизнь водителя под угрозой.



Соблюдение дистанцию.
При езде у вас должна быть дистанция к переди – едущему транспорту не менее 15 метров. По мере увеличения скорости, дистанция тоже увеличивается. Только в таком случае при экстренном снижении скорости, у вас будут все шансы сохранить автомобиль в целостности и сохранности.

Все действия плавные.
Все действия водителя должны быть плавными и предсказуемыми для всех участников дорожного движения. При резком нажатии педали тормоза, вас может занести или в заде кто – то может догнать. Повороты включать необходимо за 100 – 150 метров до поворота и за 3 – 5 секунд до совершения маневра.

Всё вкуснее и ближе!

Капуста — это уникальный продукт в котором содержится огромное количество полезных витаминов.

Свои целебные и полезные качества капуста сохраняет и в квашеном виде. Польза квашеной капусты состоит в том, что она обеспечивает тело необходимыми для регенерации клеток питательными веществами.

Квашеная капуста — кладезь витаминов. Клетчатка, содержащаяся в ней, способствует пищеварению и положительно влияет на флору кишечника. Она прекрасно утоляет голод, способствует лечению заболеваний желудка и очищает организм. Квашеная капуста укрепляет иммунную систему.

Квашеная капуста чрезвычайно богата витаминами. В первую очередь это витамины С и К, а также витамины группы В (В1, В 2, В3, В6, В12). Витамины группы В помогают работе нервной системы. Витамин РР принимает активное участие в обмене веществ. Витамин К способствует хорошему свертыванию крови. Каротин помогает сохранению нормального зрения и предотвращает развитие злокачественных опухолей.

Витамин С находится в капусте не только в чистом виде, но и в химически связанной форме. Форма эта называется «аскорбиген». Ценный витамин не разрушается во время хранения и при квашении. Не повредит ему даже умеренная тепловая обработка, так как аскорбиген при этом превращается в аскорбиновую кислоту. Капустный витамин С выполняет в нашем организме много биологических обязанностей. Большое количество витамина С помогает справляться со стрессами и сводит на нет токсичность лекарств. «Аскорбинка» необходима всем для преодоления любых инфекций, поднятия иммунитета. Сосуды, подверженные атеросклерозу, очень нуждаются в этом витамине.

Помимо витаминов квашеная капуста содержит много никотиновой кислоты, обеспечивающей нормальное течение жизненно важных клеточных процессов и придающей блеск волосам и крепость ногтям.

Квашеная капуста содержит целый ряд минеральный веществ: калий, натрий, кальций, железо, фосфор, сера, кремний, цинк, бор, медь. Холин, который содержится в капусте в боль - ших количествах, нормализует обменные жировые процессы в организме. Такое нормализующее и регулирующее обменные процессы действие чрезвычайно важно. Селен, содержащийся в капусте, оказывает иммунопрофилакти - ческое, общеукрепляющее и антиканцерогенное действие. Селен особенно важен для организма, ослабленного забо - леванием. Во время брожения капуста также обогащается органическими кислотами(молочная, уксусная). Калий капусты улучшает работу мышц, в особенности мышцы сердца — миокарда. Содержащаяся в капусте тартроновая кислота нормализует жировой обмен и тем самым замедляет старение организма. Польза квашеной капусты обусловлена наличием в ней молочной кислоты. За счет нее в организме могут выжить полезные бактерии, насе - ляющие в основном кишечник. Ферменты молочной кис - лоты способны легко побороть даже такого врага как кишечная палочка. Для образования энергии организму человека нужна глюкоза, которая трансформируется лишь под действием гормона инсулин. Размер молекулы молоч - ной кислоты гораздо меньше, чем у инсулина и потому может проще пройти через клеточные мембраны. Недостаток молочной кислоты в организме приводит к тому, что бактерии — паразиты выделяют слишком много токсинов, которые попадают в кровь и разносятся по нашему организму, засоряя каждую клетку. Возникают не только вышеперечисленные симптомы, но и более серьезные, такие как суставное известкование, прыщи, фурункулы и т.п. Чрез - вычайно полезна квашеная капуста для мужчин. Считает - ся, что ее ежедневное употребление может значительно повысить потенцию и сохранить ее до преклонных лет. Женщинам она пригодится для косметических целей. Маска из квашеной капусты придаст свежесть и бархатис - тость коже лица, обесцветит пигментные пятна, а также поможет избавиться от угревой сыпи.





Капустный сок лечит язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, помогает при гастритах с повышенной кислотностью, панкреатитах и холециститах, при атеросклерозе сосудов, ожирении, при различных опухолях и нервных срывах. Если вам нужно повысить аппетит и кислотность желудочного сока, пейте рассол — сок квашеной капусты. .

Я думаю, что квашеная капуста воспринимается всеми нами, как сугубо русское блюдо, хотя такая традиция, как квасить капусту существует и в других странах мира, вот взять, к примеру, Германию.



КРАСОТА и ЗДОРОВЬЕ

Толстые мужчины храпят, впадают в депрессию, жалуются на снижение потенции, боли в сердце и суставах. Чтобы решить все эти проблемы, можно долго ходить по разным врачам и принимать множество лекарств. А можно просто похудеть.

Группа ученых из Университета Теннесси обнародовала результаты крупномасштабного исследования здоровья водителей: 70% водителей страдают ожирением второй степени. В том, что эти люди быстро набирают вес, нет ничего удивительного: они часами сидят без движения, психоэмоциональная нагрузка колоссальная, чтобы снять стресс и поддержать себя в рабочем состоянии, они постоянно перекусывают–бутерброды, орехи семечки, сладкое. Кстати, семечки – очень калорийный продукт: 100 граммов семечек – это плитка шоколада. Сидячий образ жизни и лишний вес, в свою очередь, могут привести к диабету, гипертонии или сердечно-сосудистым заболеваниям. К таким неутешительным выводам ученые пришли, проанализировав данные состояния здоровья водителей 50 штатов США и 14 стран мира. Доказано: если водитель резко уменьшает физическую активность и не корректирует свое пищевое поведение, его вес начинает увеличиваться уже в первые несколько месяцев управления транспортным средством. «Гиподинамия и избыточный вес в сочетании с другими факторами могут явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний. Во-первых, нарушается работа сердечной мышцы, что провоцирует гипертонию и ишемическую болезнь.

Во-вторых, долгое нахождение в положении сидя вызывает застойные явления в малом тазу, а это является предпосылками к нарушению моторики кишечника, запорам, геморрою либо может вызвать простатит и аденому предстательной железы. Вдобавок к этому водители сами подрывают свое здоровье вредными привычками. Употребление за рулем конфет, шоколада, жирной пищи и фастфуда нарушает углеводный обмен в организме, что способно привести к диабету II типа. А курение активизирует развитие скрытых хронических заболеваний, таких как диабет и атеросклероз. Кроме того, у мужчин, в отличие от женщин, жир имеет обыкновение накапливаться в межфасциальных пространствах. Особенно часто он откладывается в области шеи, что провоцирует храп и синдром ночного апноэ – остановку дыхания во время сна. Подкожная жировая клетчатка – не просто слой жира, это еще и депо женских половых гормонов (эстрогенов). При ожирении количество эстрогенов в организме возрастает. И если для женщин такое состояние физиологично, то для мужчин противоестественно. Для них нормальный гормональный фон – преобладание андрогенов (мужских половых гормонов).

Самым лучшим методом борьбы с лишним весом является постоянный контроль и поддержание своего веса в стабильном состоянии. Если вы знаете, что прибавили в весе, безотлагательно верните его в норму.

В этом вам поможет эффективное средство для похудения«ALFIA». Состав «ALFIA» уникален, он содержит экстракты растений термогеников — природных сжигателей жира.

Неоспоримые достоинства этого растительного препарата в том, что он:

- Нормализует обменные процессы в организме.
- Снижает аппетит и предупреждает переедание.
- Не обладает слабительным эффектом, в отличие от других препаратов для снижения веса.
- Способствует очищению организма от шлаков, снижает уровень сахара в крови, нормализует кровяное давление.
- Не требует специальной диеты.
- Выводит лишнюю жидкость из организма, а значит, избавляет от отеков.
- Обладает подтягивающим эффектом. После уменьшения объема тела, кожа становится упругой и молодой.
- Не имеет побочных эффектов.
- Универсален как для женщин, так и для мужчин.
- И, что важно, не способствует увеличению веса после прекращения приема!

Специально подобранный состав «ALFIA» создан только из 100% натуральных растительных экстрактов, способствует естественному сжиганию жиров, в первую очередь - в местах их наибольшего накопления. Уже за первую неделю приема капсул «ALFIA» Вы потеряете 2-3 кг. А за месяц благодаря «ALFIA» вы похудеете до 27 килограммов и больше!

«ALFIA»снижают аппетит,сжигают жиры, от которых так хотят избавиться, не напрягая себя тренажерами и пробежками, ваш обмен веществ ускорится, отчего Вы вздохнете по-новому. А еще у Вас снизится уровень сахара в крови до нормального, плюс нормализуется давление, и злые токсины со шлаками, которые так хорошо обустроились в вашем теле запоют горькую песню, потому что «ALFIA» выгонит их прочь, ваш организм станет чистым, возможно, почти как у младенца. Кстати, Ваш иммунитет укрепится, вы будете меньше болеть, ведь куда стройному человеку болезнь, нужно наслаждаться жизнью. Так не отставайте же, заказывайте прямо сейчас! Позвольте своему организму естественным образом сбросить вес: без стрессов и мучений, с помощью натуральных растительных компонентов нового препарата «ALFIA»

(206) 450-7830

Плавающий дом в Сиэтле

Многие люди мечтают о домике у воды, но некоторые заходят в своих мечтах куда дальше: они хотят жить на поверхности воды - в плавучем доме. "Это идеальный вариант для жизни", сказал Роберт Ошитц, дизайнер одного из плавучих домов в Портленде, штат Орегон. "Вы наслаждаетесь красотой воды. Это очень расслабляет".

В отличие от лодок, плавающие дома не обладают собственной двигательной силой. Они представляют из себя плавучие платформы или плоты, которые закреплены на поверхности воды, подключены к электрической сети, а также имеют полноценное водоснабжение и канализацию. В настоящее время в США лишь несколько плавающих домиков, и большинство из них находятся на Западном побережье.

Один из самых известных находится в Сиэтле, и все благодаря фильму “Неспящие в Сиэтле” (Sleepless in Seattle).

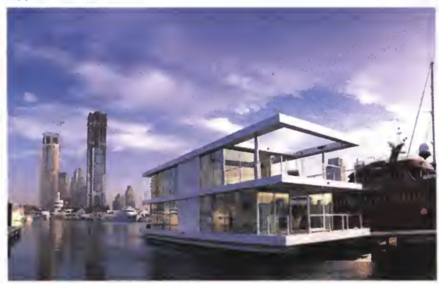
"Люди в Сиэтле уже давно открыли для себя прелести плавающих домов. Но в прежние времена жить в плавающем домике не было так комфортно и увлекательно”, говорит Мелисса Алерс, владелец одного из таких домов и член Ассоциации владельцев плавающих домов в Сиэтле. В прежние времена набережные использовались в основном в промышленных целях и для судоходства.

“После того, как озера и реки были очищены, жить на воде стало модно, но очень дорого. В настоящее время плавающие дома в Сиэтле продают по гораздо более высоким ценам, чем аналогичные дома на суше, несмотря на все их недостатки, такие как отсутствие подвала, а также минимум открытого пространства”, объясняет Алерс, которая также является агентом по недвижимости.

Небольшой плавающий дом обойдется вам примерно в $200 000. Но цены очень сильно варьируются. В прошлом году четырехэтажный дом на поверхности воды был продан за $2,8 миллиона.

Наиболее типичным плавательным домом является домик площадью около 1000 квадратных футов, в котором две спальни, и обойдется все это удовольствие в $350 000. На протяжении многих лет, количество плавающих жилищ значительно сократилось, поскольку прибрежная собственность становится все более ценной. Владельцы таких домов были вынуждены переселяться, поскольку многие крупные застройщики разрабатывали проекты по масштабному строительству элитной коммерческой недвижимости, все больше их притесняя.

В настоящее время в Сиэтле осталось около 500 плавающих домов по сравнению с несколькими тысячами в 1930 году. Алерс и ее муж, когда они покупали их плавучий дом 12 лет назад, не планировали оставаться в нем надолго.





«Февраль… достать чернил и плакать». Плакать в феврале не стоит, ведь классик не мог себе позволить из студеного месяца выбраться в жаркое лето — иначе он не написал бы столь пессимистичные строки. Метели, гололед, авитаминоз, который косит всех, не взирая на социальные статусы и положение в обществе. А до весны еще так далеко. Самое время брать отпуск и лететь туда, где поют райские птицы и можно ходить босиком по морскому берегу, вдыхая воздух, пропитанный йодом и запахом водорослей.

Февраль, пожалуй, самый не туристический сезон, поэтому путевки обойдутся значительно дешевле — а это несомненно плюс для тех, кто не может себе позволить больших отпускных трат. Итак, кидаем в чемодан купальники и шорты, солнцезащитные очки и новый детективный роман и прощай.

Февраль - один из самых удачных месяцев в году для комфортных путешествий. Вездесущие толпы туристов, отмечавших новогодние праздники везде, где это только может прийти в голову, уже точно разъехались по домам. Как следствие, цены стали разумными на туристические услуги и обслуживающую инфраструктуру.

Пляжные курорты

Пляжные направления лидируют в списке наиболее привлекательных мест отдыха в снежном и холодном феврале. В частности, страны юго-восточной Азии гостеприимно ждут туристов.

В Таиланде выбор лучшего времени для посещения страны напрямую зависит от региона. В феврале лучше посещать юго-восток страны и прилегающие острова - Паттайю, Чан (Чанг) и другие, а также западное побережье Малаккского полуострова - Пхукет, Ланту (Лантау), Самет, Яояй, Краби и Пипи (Пхи-Пхи). В этот период спокойное море и отсутствие тропических ливней располагает к приятному отдыху. Температура воздуха не опускается ниже +20°C ночью и +26°C днем.

Не менее климатически привлекательны зимой Объединенные Арабские Эмираты. Лучшее время для визитов - с октября по май. Отдохнуть можно не только в привычном Абу-Даби, но и в Шарджи - эмирате, в котором успешно развивается туристическая инфраструктура. Столица ОАЭ, Абу-Даби - это ультрасовременный город с идеально прямыми улицами, множеством зданий самой разнообразной архитектуры, обилием фонтанов и зеленых насаждений, что при известном дефиците воды в регионе вызывает восхищение. Гордостью города считаются его отели, в которых сосредоточено большинство культурно-развлекательных и спортивных сооружений столицы. Все они построены по самым современным проектам, славятся на весь мир своими роскошными интерьерами и уровнем сервиса, а также предоставляемыми дополнительными услугами - в них расположено большинство галерей, ресторанов, дайв-центров, кортов, спортзалов и магазинов города.

Шарджа - ухоженный и очень зеленый город с изумительной лагуной и красивыми парками. Последние двадцать лет город расползается по побережью, втягивая в себя окрестные деревушки. Лучший курортный район эмирата - Корфаккан - расположен на побережье Индийского океана у подножья гор Аль-Хаджар. Здесь отменные условия для спокойного пляжного отдыха, дайвинга и прогулок по оазисам и пальмовым рощам.

В феврале в Объединенные Арабские Эмираты средняя температура воздуха +24°C, при этом вода прогревается лишь до +17°C. Стоит быть готовым к тому, что на побережье Персидского залива могут дуть прохладные ветра; не исключены кратковременные дожди.

Прекрасный отдых в феврале возможен на Мальдивских островах. Здесь тропический морской климат, температура в среднем не опускается ниже +25°C даже ночью; температура воды также постоянна - около +24°C. Наилучшие погодные условия наблюдаются в период "ируваи" (с ноября-декабря по март-апрель, сезон северо-восточного муссона), когда море спокойное, а погода солнечная и сухая.

Мальдивы широко известны своими атоллами-курортами, каждый из которых - это свой собственный неповторимый мир, окруженный чистейшими коралловыми пляжами и непередаваемо синим морем. Это "место на краю света", где нет шума городов и назойливых признаков цивилизации, где только экзотическая природа и бесконечные просторы океана. Многочисленные подводные коралловые рифы и пещеры тянутся по всему архипелагу, буйная тропическая растительность подчеркивает первозданную и неповторимую красоту островов, а древняя культура местных жителей создает неповторимый антураж для уединенного отдыха.

СТРАХОВАНИЕ ЖИЗНИ В США

Страхование - одна из древнейших категорий общественно -производ - ственных отношений. В США широко развита система страхования. Страхование осуществляют многочисленные страховые компании (их в США несколько тысяч), а виды страховых услуг чрезвычайно разнооб - разны. В США первые страховщики, как самостоятельные юридические лица, созданные для целей страхования, появились в 1720 году. Период первоначального освоения США в области страхования связан с появлением большого числа компаний-однодневок, становившихся банкротами и сеявших панику среди потребителей. Это привело к решению Парламента о монополии страховых операций по страхованию корпоративных интересов двумя страховщиками The London Assurance Corporation и The Royal Exchange Assurance Corporation, проводящими операции по страхованию в США и поныне.

Страховые компании осуществляют три типа страхования:

1) коммерческое (широкий спектр);

2) личное (страхование строений, автомобилей и другого имущества граждан);

По последним данным, в США действуют 373,5 млн. страховых полисов. Но это на 100 млн. больше всего населения страны. Дело в том, что в это число входят и индивидуальные страховки, и групповые, а многие американцы обладают обеими страховками.

Общая сумма, на которую застрахованы американцы - 13 трлн. 200 млрд. долларов. Средняя сумма, на которую застрахована одна американская семья, - 165 800 долларов.

Подробнее рассказать о страховании жизни в США я попросил представителя Американского Совета по страхованию жизни (American Council of life Insurance) Герберта Перона.

- Чем моложе человек, тем легче ему получить страховку. Но и люди пожилого возраста, которые попадают в группу повышенного риска, тоже могут застраховать жизнь. Правда, платить им придется намного больше. Чаще всего американцы страхуют жизнь примерно в 50-летнем возрасте.

- Потому что в этом возрасте они понимают, что не вечны? - Да. Ведь главная причина страхования жизни в том, что человек хочет обеспечить свою семью, защитить ее от финансовых трудностей в случае неожиданной смерти кормильца. Наследники - оставшийся супруг или супруга, дети или другие родственники - из полученных денег смогут продолжать выплачивать долги за дом и автомобиль, платить налоги за семейный бизнес, и продолжать бизнес в случае преждевременной смерти одного из владельцев. - Страхуют ли родители жизнь ребенка с момента его рождения? - Да, бывает. Но мы не рекомендуем делать этого, потому что, повторяю, главный смысл страхования жизни - защита семьи на случай преждевременной смерти кормильца. А страхование ребенка нужно разве что для оплаты расходов, связанных с его возможной смертью. страхование жизни в сша- Такая смерть наступает чаще всего в результате несчастного случая. Но это, наверное, разные виды страхования - на случай смерти по возрасту или по болезни и на случай смерти в результате аварии?

- Если вы - взрослый человек и покупаете страховой полис, то можете оговорить, что если смерть наступит в результате несчастного случая, наследники получат более крупную сумму. Но при этом вам придется делать более высокие взносы на свой страховой счет. Например, если вы покупаете страховой полис на 250 тысяч долларов, сумма взносов одна, если же ваш страховой полис на 500 тысяч долларов, сумма взносов соответственно выше. В страховом полисе может быть огово - рено, что в случае смерти не из-за болезни или возраста, а в результате аварии, выплата наследникам удваивается. Если вы относительно моло - ды и вполне здоровы, то преждевременная смерть может наступить, скорее всего, в результате несчастного случая, а не болезни.

- На чем страховые компании зарабатывают?

- В основном на долгосрочном инвестировании получаемых денег. На - пример, на инвестировании в многоквартирные дома.

- Какие существуют виды страхования жизни?

- Есть страховка, которая называется "Whole Life". В ней есть некий ин - вестиционный элемент.Владелец страхового полиса может сам выбрать куда компания должна инвестировать его взносы.Таким образом нарас тает процент на капитал. И владелец страхового полиса может одол - жить у компании, а вернее - у себя самого часть накопленной суммы. Но обязан эту сумму потом вернуть.

- Может ли семья застраховать смертельно больного, обреченного родственника, скрыв данные о его болезни ради того, чтобы вскоре получить страховку? Может ли человек, задумавший совершить самоубийство, предварительно застраховать свою жизнь, чтобы таким образом обеспечить свою семью?

- Согласно закону, существует двухлетний испытательный срок. Если застраховавший свою жизнь покончит с собой в течении этих двух лет, страховая компания имеет право ничего не выплачивать наследникам. Но если самоубийство совершено после этих первых двух лет, наследники должны получить всю сумму страховки. Поэтому страховая компания, прежде чем заключать контракт, пытается узнать о человеке как можно больше, в том числе пытается предугадать вероятность его преждевременной смерти - из-за состояния здоровья, из-за склонности к стрессам, из-за профессии. И предугадать, не склонен ли он думать о самоубийстве.

- Облагается ли налогом полученная наследниками сумма?

- Как правило, нет.

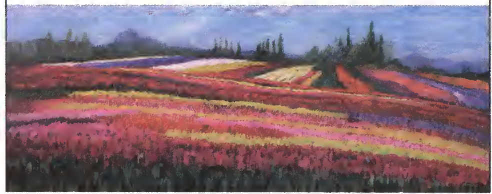
- А можно ли списывать с дохода сумму, которую человек ежегодно платит за страховку? - Обычно нет.

Tatyana Koshevaya Presents
Artist and Iconographer

HESTER C. MALLONÉE

www.hestermallonee.com hestermallonee@yahoo.com

Holiday Celebration of Original Paintings and Icons





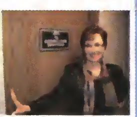
1. Сэкономить ваше время и деньги.
2. Найти более эффективный способ, чтобы решить ваши проблемы в вашей ситуации.
3. Меньше стрессов и забот в процессе вашего бизнеса.
4. Дополнительная информация и профессиональные услуги ускорят процесс
5. Мы говорим на русском, украинском и английском языках

- **Credit Restoration, Debt Consolidation, & Loan Modification**
- **Job Coaching, Resume, Job application, & Job Interview**
- **Marketing and Consulting for Small Businesses**
- **Legal Assistance & Interpretation**
- ***Wednesdays from 7pm to 9 pm we have workshops helping with job search, job applications & resume, debt consolidation & credit restoration consulting. Reservation is preferred.***

Now offering Consulting with an Attorney on matters involving:

Immigration: Green Card, Citizenship, & other Legal Services Related to Immigration

- Criminal Misdemeanors
- Traffic Tickets
- Wills and Power of Attorney
- Notary
- Other matters case by case









EXCLUSIVELY FOR FEBRUARY HOSTS!

Resort Lantern - Large
only $35 with a $250+ Party!
how to complete the collection!

FEBRUARY HOST SPECIALS »

Look for me, Roberta Chargin Home Decor Consultation and Sales an Independent PartyLite Consultant. Great buys you can take right home for gift giving or order directly from the catalog in time for holiday gifting. As always, you can also visit my website 24/7 for direct delivery if you are running short of shopping time at *www.partylite.biz/robertachargin* There is still time to book a party before the holidays and don't forget about 2014!

«Жизнь человека — это процесс постоянного выбора. В каждый момент человек имеет выбор: или отступление, или продвижение к цели. Либо движение к еще большей боязни, страхам, защите, либо выбор цели и рост духовных сил». Это слова Абрахама Маслоу. Профессиональное самоопределение всегда связано с выбором. Выбор может быть основан на фактах, опираться на рациональность и логику, а может быть и интуитивным.





XXII Олимпийские зимние игры





Зимние Олимпийские игры 2014 (англ. 2014 Winter Olympics, фр. Jeux Olympiques d'hiver de 2014, официальное название XXII Олимпийские зимние игры) — международное спортивное мероприятие, проходящее в российском городе Сочи с 7 по 23 февраля 2014 года. Столица Олимпийских игр Сочи 2014 была выбрана во время 119-й сессии МОК в городе Гватемала, столице Гватемалы 4 июля 2007 года.[3][⊠] На территории России Олимпийские игры пройдут во второй раз (до этого в Москве в 1980 году прошли XXII летние Олимпийские игры), и впервые — зимние Игры. По окончании Олимпийских игр на тех же объектах будут проведены зимние Паралимпийские игры 2014. Организацией зимних Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 занимается Оргкомитет

Do you not know that in a race all the runners run, but only one gets the prize? Run in such a way as to get the prize.

Не знаете ли, что бегущие на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить. 1-е Коринфянам 9:24

Хіба ви не знаєте, що ті, хто на перегонах біжить, усі біжать, але нагороду приймає один? Біжіть так, щоб одержали ви!

Срочно В НОМЕР!





Євген Карась: "Оголошення в розшук - помста за те, що ми зловили міліцейську спецгрупу, елітний "ескадрон смерті"

Хто не чув легенди про катівні у підвалах Київради - той, мабуть не скаче. Хоча і в російських ЗМІ обсмоктується тема страшних буднів революції - взяті в полон міліціонери, замучені до смерті "антилюди" з Антимайдану, озброєні іноземні екстремісти… Про все це ми розпитали Євгена Карася, одного з комендантів революційної Київради. На відміну від більшості євромайданівців, він має великий досвід активної політичної діяльності. Революція не прийшла до нього зненацька - як кажуть його товариші, "этот день мы приближали как могли". Євген член комітету київської ВО "Свобода", активіст "Збережи старий Київ", координатор неформального націоналістичного об`єднання С14, організатор чисельних акцій, які проходили під брендом "націоналістів", і вже під час революції - акцій "Козацької забави". 24 січня його офіційно оголошено в розшук - в один день з автомайданівцями Дмитром Булатовим, Олексієм Гриценком, Сергієм Кобою та лідером "Спільної Справи" Олександром Данилюком. Втім, і до розшуку Євгенові Карасю не звикати.

ПРО РОЗШУК

Вікторія Герасимчук: Торік, коли робили з тобою інтерв`ю, ти вже був у розшуку, але ще не офіційно. Тепер твоя фотографія прикрашає сайт МВС. Щось змінилось з того моменту, як офіційно оголосили тебе в розшук? Як тобі взагалі живеться?

В розшуку прикольно. Я зараз вільна людина, громадянин Майдану, звідси майже не виходжу.

Олег Базар: Вільна людина, периметр пересування якої обмежується Майданом. Зате я живу в центрі Києва в будівлі з трьохметровими стелями! В принципі, все непогано.І, насправді, я інколи виходжу за периметр Майдану - коли нас десь чоловік 80. Хоча зараз важко вийти - багато "наружки". Інколи ми цю "наружку" забираємо до себе в КМДА погрітися…Я вже давно обережно пересуваюсь по Києву, хоч офіційно мене в розшук і не оголошували донедавна. Вони мене зараз почали шукати не лише тому, що я відомий активіст. Це - помста за те, що ми зловили міліцейську спецгрупу, елітний "ескадрон смерті".

ПРО ЗАХОПЛЕНИХ МІЛІЦІОНЕРІВ

В.Г.: Це ті троє міліціонерів, через яких МВС погрожувало штурмом Київради?

Да. Це не просто якісь менти. Це ті, хто нападав на наших активістів минулої весни, хто зараз слідкує за активістами і вивозить їх у ліс на допити. Це сьомий відділ МВС плюс бійці антитерористичного підрозділу. В групі, яку впіймали на Майдані, було два співробітники сьомого відділу і один - з антитерору.

В.Г.: Розкажи детальніше. Де ви їх знайшли, як впізнали?

Один з активістів охорони побачив їх на Майдані. І впізнав, що це ті люди, які торік нападали з кастетами на активістів, в тому числі - на мого брата. Нам вдалося ще тоді їх зняти на відео. От один з хлопців, який бачив це відео, впізнав їх обличчя. На Майдані вони займались тим, що слідкували за активістами на Грушевського. Загалом в групі було людей 10, в тому числі і жінки. Але активістам охорони вдалося зловити лише трьох. Ще намагались затримати четвертого, але він втік.

В.Г.: Ти був там?

Ні, мене там не було, були інші активісти з охорони. Але в міліції одразу спалились: вирішили, що якщо активісти схопили групу, яка побила брата Карася, то це обов`язково справа рук Карася. Почали керівництву "Свободи" з МВС дзвонити. Казали, що Карасю тепер точно капець. "Мы этого так не оставим". І от - в розшук оголосили.

В.Г.: І що ці захоплені міліціонери вам розказали? Зізнались в тому, що саме вони навесні нападали на активістів?

Так. Розказали, що вони ведуть спостереження за машинами, які приїздять на Майдан, слідкують за активістами. Інколи самі когось хапають, інколи передають інформацію, кого і де менти мають запакувати. А ще інші зловлені менти, не з Києва, розказали, що на Майдані групи з сьомого відділу працюють позмінно. Кожна група має три зміни на добу по 16 людей , під час форс-мажорних обставин мобілізуються всі. На групу 4 автомобілі. Квартируються під Києвом - в корпусах чи то якоїсь академії, чи то якогось факультету… Живуть автономно від інших підрозділів міліції. Інші менти про них знають взагалі дуже мало.

О.Б.: Що ви їм робили, щоб вони все це вам розказали? Катували? Це ж досвідчені співробітники міліції, вони би просто так все не виклали.

- Ні, у нас немає катів.

В.Г.: Як, зовсім? І катівні в підвалі нема?

- Нема. Я не знаю, що з ними робили - мене при цьому не було. Бачив, що травм у них особливих не було. Якби їх били - думаю, вони б на це пожалілися, і показали б синці.

В.Г.: Але в одного з них ножове поранення.

- В одного з них надріз ножем під рукою збоку - як раз у най головнішого, який з антитерористичного управління. Він був на відео весняному - у тій групі, що з кастетами нападала на активістів. Надріз був неглибокий, але багато крові. Йому викликали швидку, і вона його забрала. Це реально врятувало МВС від скандалу, бо його можно було б витягнуть на сцену Майдану, як зразок підлеглого Захарченка. Показати те відео весняне, і ще кілька епізодів, по яких він проходив. Можливо, він сам себе і підрізав, спеціально, аби уникнути подальшого публічного допиту. Взагалі, з ними не дуже довго говорили, бо одразу почали дзвонити з міністерств різних, політики, просити їх відпустити. Погрожували, що як не відпустимо - суди не відпускатимуть політв`язнів. Тримати їх не було сенсу. Ми встановили найголовніше - що є така бойова група, що вона викрадає і б`є активістів, і що це підлеглі Захарченка, а не якісь там ФСБшники. І такі групи працюють по всій Україні - саме "сємьорочніки" напали на активістів у Херсоні. До речі, наскільки мені відомо, це був уже не перший випадок у Херсоні, просто цього разу хлопці захищались.Нібито Дзиндзю відпустили за те, що майданівці відпустили цих міліціонерів. Є така чутка. Ну і після того, як ми впіймали ще кількох "сємьорочників", нарешті вони перестали викрадати активістів.

В.Г.: Кількох? А скількох ви взагалі впіймали?

- Ну, після того ще не раз ловили. Важко сказати, скількох загалом, на Майдані дуже багато різних груп охорони, і загальної інформації я не маю. Але я можу сказати, що це відловлювання було ефективним. По-перше, як я вже казав, ніби припинились викрадення. По-друге, вони розуміють, що не варто нападати на наших родичів, наприклад. Мене не дістати, а мого батька чи брата дістати можна. І от, якщо вони спробують - ми тут зробимо батальйон сьомого відділу, який у нас буде, наприклад, чистить-драїть коридори. І переговори з ментами ми будемо вести вже зовсім інакше.

ПРО ПЛАН ДІЙ

В.Г.: Ти впевнений, що революція переможе? Да, думаю, перемога однозначно буде. Тому що нам нема куди відступати. Усі активні учасники протестів поза законом країни Януковича. Це дуже сильна мотивація.

В.Г.: План дій?

В першу чергу - тиснути на установи влади, на депутатів всіх рівнів, на їх бізнес. Більшість з них - "тітушки", перебіжчики. Вони прийшли до влади тільки для того, аби заробляти на відкатах і тирити гроші. Якщо вони втратять можливість заробляти і тирити, то перестануть "впрягатися" за Януковича, і спробують домовитися з революцією. Тому зараз велике значення має кампанія по бойкотуванню бізнесу влади. І, звичайно, списки люстрації - треба записати всіх, хто має понести відповідальність за свої злочини. Всіх цих вбивць, прокурорів, суддів і т.д. Вони цього дуже бояться. Ми одні з перших почали вести подібні списки в ініціативі "Ніколи знову". Пізніше включилися масштабно з Демальянсу. І їхній сайт постійно намагаються знищити. Це показує ефективність і страх злочинців перед публічністю цих списків.

революцією. Тому зараз велике значення має кампанія по бойкотуванню бізнесу влади. І, звичайно, списки люстрації - треба записати всіх, хто має понести відповідальність за свої злочини. Всіх цих вбивць, прокурорів, суддів і т.д. Вони цього дуже бояться. Ми одні з перших почали вести подібні списки в ініціативі "Ніколи знову". Пізніше включилися масштабно з Демальянсу. І їхній сайт постійно намагаються знищити. Це показує ефективність і страх злочинців перед публічністю цих списків.

ПРО "ТІТУШЕК"

О.Б.: Між самообороною Київради та іншими волонтерами-охоронцями Майдану є велика різниця…

- Так. Ось, наприклад, коли були "тітушки" на Майдані, ми спостерігали таку картину. Стоїть охорона Майдану, а за 10 метрів від них - "тітушки" жруть шаурму. Ми підходимо до охорони і питаємо: "Чого ви "тітушек" не чіпаєте?". Вони: "А ми ж Майдан стережем".

Ми підійшли до цих "тітушок", спитали, звідки вони. Ті почали плутатися у свідченнях, а тут ще в одного подав голос телефон - прийшла смс: "Сбор возле Хаята, возвращайтесь". А ми вже знали, що біля Хаята "тітушки" збираються. Ну, все зрозуміло. Це, до речі, ті самі "тітушки", які на вашого фотокора Макса Левіна і волонтера з Майдану напали. Буквально за двадцять хвилин перед тим.

О.Б.: Що ви з ними зробили?

- Провели профілактичну роботу… Всі живі. А ще одна група - кавказці з боксерського клубу на Гідропарку - навіть на наше прохання звернення до інших "тітушок" записала. Мовляв, хлопці, одумайтесь, в жодному разі не йдіть в "тітушки", бо це огидно і небезпечно. І перших, і других ми впіймали в один день - 13 чи 14 "тітушек" загалом. А наступної ночі - взагалі штук 65. Це був просто всегалактичний улов тітушек. Привезли їх сюди, в Київраду, і в Будинок профспілок - тут все було в "тітушках" різних сортів. Вони ж різні бувають. Є група відволікання - це просто знедолені жлобіки, бідні, нещасні, дивишся на них - і хочеться погодувать. А є буц-команди - крупні спортсмени з поломаними ушами і т.д. Ми їх сортували і ставили їм питання. А потім відпускали.Знайшли їх бази: одна на Обсерваторній, друга у дворіках біля вулиці Олеся Гончара, ще одна на Лук`янівці. І от як тільки ми знайшли бази, за "тітушок" вступився "Беркут". Влаштував засідку на Арсенальній на Автомайдан…Нажаль, в ту ніч нас не було з Автомайданом, бо в попередню - коли найбільше "тітушок" впіймали, ми разом з ними рейд проводили. Але в ту ніч - ми б, напевно, і не поїхали, бо одразу було зрозуміло, що туди їхати не варто. В принципі, в район "Арсенальної" (найближча станція метро до Маріїнського парку, вщент забитого міліцією та учасниками Антимайдану -прим. Ред.) взагалі не можна їздити колоною менше 50 машин. Але Автомайдан зірвався, поїхав, у них була, мабуть, ейфорія від попереднього улову "тітушок", людям здавалось, ніби все буде добре, і попались… Наступного дня телефоную нашим друзям з Автомайдану, а вони всі поза зоною досяжності…

В.Г.: Ми мимохідь згадали про катування, все ж таки, звідки ці чутки?

- Спочатку казали, що тут антисанитарія, потім - що бордель і масовий сифіліс. Однак стало публічно відомо про професійні санітарні зачистки приміщень від інфекцій. Тому прижилось тільки про катівню - мабуть, тому, що охоронці в масках, камуфляжі, агресивні. Я водив вже журналістів - і наших, і міжнародних, і навіть з каналу 112 - по підвалах, показував, що нема ніяких катівень. І не може бути, тому що в підвальних приміщеннях працюють співробітники КМДА.

О.Б.: Йдеться не про те, що є спеціальна кімната у підвалі. А про те, що ваші активісти доволі жорстко і не завжди адекватно ставляться до людей. Навіть до тих же крадіїв. Це не правильно - малювати людині напис ВОР на лобі.

- Не знаю, як на мене - правильно. Я знаю, що ми повернули людям півсотні мобілок, планшети, документи і навіть саксофон. Якщо ми впевнені, що людина - крадій, схопили його за руку, що з ним робити?

О.Б.: Це називається позасудова розправа. Це те, що міліціонери роблять з вами...

-У нас напіввійськовий стан… Людину зловили на крадіжці. Що з нею робити? Ментам передавати не варіант, бо менти самі їх до нас посилають.

О.Б.: Якщо ти говориш про напіввійськовий стан, то треба створити свій суд, а не просто: хто впіймав крадія - той з ним і робить те, що вважає за потрібне.

- Ні, стоп. У нас так не буває, щоб охорона зловила абикого і побила… Я не знаю, що там в сотнях самооборони Майдану - не я цих людей відбирав і вчив.Я відповідаю за те, що відбувається в Київраді. З того, що я знаю - жодного разу такого не було, аби охорона когось зловила і відлупцювала. Завжди є старший, і волонтери до нього звертаються з усіма питаннями. Якщо старший не може питання вирішити - йде до сотника. Є чітка структура і відповідальні особи. І якщо вже наші комусь на пиці написали, що він крадій - значить, вони перевірили всі факти і впевнені у тому, що він крадій. Наприклад, знайшли в людини три телефони, і він не знав номера жодного з них. Був у нас випадок - одна потвора намагалась підсипати на кухні якийсь порошок наркотичний чи таблетки. Ми його впіймали і передали ментам. За два тижні він сюди повернувся, тільки зачіску трошки змінив. Ну, ми йому на лобі написали "наркоман", а перед тим писали "вор". Нормально набили морду. і показали групам охорони, щоб більше не пускали. Я думаю, ці чутки про катівню просто використовують менти, аби захищати своїх провокаторів. Уявіть собі, якби охоронці могли лупить всіх підозрілих, скільки б тут було невинно постраждалих. Я сам інколи як почитаю, що пишуть, думаю: "Боже, що ж тут твориться: зґвалтування, наркотики, сифіліс. Капець!". Але насправді максимум, що тут буває - набили морду якомусь "тітушці". Або от вчора зловили педофіла, який до дітей чіплявся. Набили теж морду - я не вважаю, що це катування.

ПРО РЕСТОРАНИ КАЛЕТНИК

Олександр Рудоманов: Ти казав про економічну блокаду регіоналів. Вчора з`явилась інформація, що нібито націоналісти вночі розгромили два ресторани…

Наскільки мені відомо, постраждали заклади комуністки Калєтнік.

В.Г.: ..і багато хто говорить, що це провокація проти активістів Майдану. Дійсно провокація? Чи київські націоналісти готові, так би мовити, взяти на себе відповідальність за ці погроми?

- Я взагалі хворий і в розшуку, як я можу взяти на себе відповідальність! Хоча… Добре, хай буде. Якщо страждають заклади депутатів від КПУ, які, тим більше, пов`язані з митницею і розкраданням мільярдів гривень, то я тільки за. Наскільки я знаю, до того студенти мирно пікетували один з цих ресторанів - прийшли туди, зайняли всі місця і замовили собі по каві, заблокувавши таким чином роботу закладу. Нічні напади на заклади, мабуть, пов`язані з тим, що мирні акції вдень виявилися недостатньо ефективними. От ми, "Козацька забава", раніше ходили до "Епіцентру" Гереги, скандували "Бойкот!", написали "Бойкот!" на стінах. Долучилось багато людей, і було б добре, як би люди й самі влаштовували такі акції. Треба діяти, а не лише приходити на Майдан чекати, коли тут будуть штурм, водомети, БТРи і останній смертний бій.

ПРО "СПІЛЬНУ СПРАВУ"

В.Г.: Розкажи, будь ласка, що сталося в МінАПК. А то стільки чуток ходить, "Спільна справа" взагалі вже заявила, що це не "Свобода" їх виганяла з міністерства, а перевдягнений "Беркут".

- Рада Майдану прийняла рішення про те, що МінАПК потрібно звільнити - аби домовлятися з владою про звільнення політв`язнів. Це ж таке діло - сьогодні вийшли з міністерства, завтра знов зайшли… Зате у результаті більше півсотні людей в той день суди відпустили з-під варти. Так от, був відповідний наказ - всім сотням самооборони висуватися під МінАПК. Але вирушили не всі. Вирушили волонтерські загони і сотня самооборони "Свободи". Бо маємо дисципліну. Підійшли до міністерства. А там на верхніх поверхах теж "свободівці" були, а також представники самооборони Майдану. Активістів "Спільної справи" в МінАПК було зовсім небагато, буквально людей 15. Підішли наші до будівлі, почали вести переговори, журналісти знімають на камери. Все мало бути нормально - попередньо ж так само звільнили Міністерство юстиції. І тут з вікон хтось починає в наших людей кидати вазонами. Один вазон впав на активіста "Свободи", проломив йому голову, струс мозку. Цей хлопець - Сергій Бойко, якого під Києво-Святошинським судом "Беркут" побив, а тепер от ще й горшочек від "Спільної справи" прилетів.

І це ще до початку штурму - під час переговорів.

В.Г. А кидали горщики саме активісти "Спільної справи"?

Я не знаю, хто кидав. Ситуація була напружена. Всі розуміли, що можливі провокації, що не повинно бути ніяких бійок. Активісти "Спільної справи" сказали, що їх ніхто не попередив про рішення Майдану щодо звільнення МінАПК, хоча їх попередили ще напередодні, просили виселитись. Сказали, що почекають, поки прийде ще якесь керівництво. І от всі стоять, чекають на керівництво, нібито всі одне одного розуміють і не мають ніяких претензій. І тут ці вазони летять і починається сутичка. Швидше за все, над цією провокацією добре попрацювали менти - ті ж самі "сємьорочніки", ми у них знаходили дуже багато смсок, які сосувались "Спільної справи". Отож, почалась штовханина - хтось хотів чи то зайти, чи то вийти… З обох сторін люди кидаються розбороняти тих, хто штовхається. І в цей момент в групу самооборони і "Свободи" йде постріл з травматичної зброї. Ну і тут вже починається пальба, паніка, штурм, водомети, повна каша. Купа людей, ніхто нікого не знає… І взривпакети кидали, і чого там тільки не було. Я говорив з людьми, які брали в цьому участь, бо сам я в цей час хворів.

В.Г.: А ви говорили з кимось з них після того? З Данилюком, наприклад?

- Ні. В мене й не було про що з ним говорити. Я вислухав всі сторон и і зрозумів, що там відбулась провокація. Невідомо хто кидав горщики, невідомо хто стріляв… В МінАПК могли зайти різні люди, в тому числі - чужі. І скористатися напруженою атмосферою.

ПРО ВОЛЮ АБО СМЕРТЬ

О.Р.: З тих, кого офіційно оголосили в розшук, більшість вже поїхали за кордон. Той же Данилюк. Ти як до цього ставишся?

- Кожен сам собі обирає, ким йому бути. Я не вважаю, що Данилюк, наприклад, боягуз.

Він зробив набагато більше, ніж люди, які зараз називають його боягузом. Він вніс свій вклад у революцію і виїхав, коли з`явилась загроза його життю - це його особиста справа. Як і Булатов - він же ніколи не казав, що готовий бути мучеником. Багато хто з наших теж міг би виїхати, але не виїхали, тому що всі розуміють: зараз тут вирішується доля цієї країни на сотні років вперед. Зараз кожен має шанс стати суб`єктом історії. Ти можеш бути сантехніком, столяром чи шахтером, але якщо ти прийдеш воювать на барикади за Україну і загинеш - все це забудеться, і ти станеш героєм України. Кожен, хто тут загине, отримує золотий білет в список героїв України.

О.Б.: За час існування Майдану дуже змінилося ставлення до політичних лідерів. Розчарування до тих, хто виходить на сцену, зараз зашкалює. Ти це відчуваєш особисто?

-З першого дня Майдану я кожен день чув, що нас злили і все пропало. Тому вже просто на це не реагую. Дивлюсь по нашому контингенту - кожен розуміє, що переговорний процес не має сенсу, але він має бути, тому що він має бути. Волонтери тут не сильно розчаровані. Вони знають, що в них немає дороги назад. Вони налаштовані довести все до кінця.

О.Б.: Що для тебе і твоїх соратників буде свідченням того, що ви перемогли? Відставка Януковича?

- Я не знаю. Та, по ходу справи розберемся. Зараз важко робити якісь прогнози. Ця картина, коли людей поливають з водометів, а вони кричать "Водохреща!", в них стріляють, а вони знову йдуть в атаку, коли поранені кидають коктейлі Молотова... Це все показало, що людей зупинити вже неможливо. Якщо вони відкидають загрозу своєму існуванню, як їх зупиниш?

Больше жизни!

здоровье

СОВЕТЫ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ХОТЯТ БЫТЬ КРАСИВЫМИ, МОЛОДЫМИ И СОВРЕМЕННЫМИ:



1. ЗДОРОВЫЙ СОН

Знаю, знаю, по ночам готовка, а возможно, и работа, но все же! Сделайте себе условие – минимум 7 часов снс увидите результат – кожа на лице нет более упругой и темные круги глазами исчезнут.



2. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ ИЛИ ФИТНЕС

Конечно же, нет времени?! А вы просто представьте, что благодаря занятиям фитнеса улучшается настроение, здоровье и фигура!





3. ОБУЧЕНИЕ

Это лучшее вложение в себя. Это возможность получить советы от профессионалов и применить в жизни. Рекомендация – школа истинных леди «Perfect Woman», где женщины любого возраста могут узнать все тренды, новинки и советы от профессионалов по предметам имиджмейкерство, визаж, этикет, фотопластика, самореализация, ораторское искусство, дефиле.

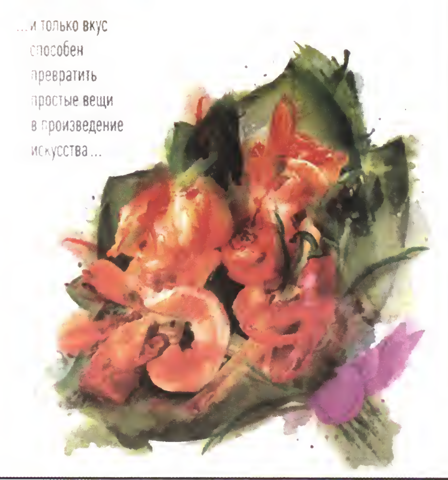
«Если человек тратит деньги на знания, то это уже никто у него не отнимет».



4. ПИТАНИЕ

Раздельное питание – это лучшее питание для организма. Множество известных диет по раздельному питанию, основной принцип которых – разделять белки, жиры и углеводы.

...и только вкус способен превратить простые вещи в произведение искусства...



Правильное питание -
источник здоровья

Питание – это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить – необходимо питаться. В результате этого процесса мы получаем энергию, строительный материал для обновления (роста) организма, биологические активные питательные вещества, определенное воздействие на психику.

Правильное питание способно подарить нам здоровье, долголетие и красоту. Оно предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины. А недостаток, как и избыток питательных элементов становятся причиной сначала временных неудобств, затем источником развития заболеваний, фактором преждевременного старения и ранней смерти. Так, дефицит витаминов влияет на здоровье, ум и молодость значительное больше, чем ряд других причин. В основе большинства заболеваний лежит недостаток какого-либо витамина.

Неудовлетворительное количество минеральных веществ представляет собой основной механизм старения организма, так же как и процесс обезвоживания. Аналогичным образом действует на организм несбалансированность в рационе других компонентов питания, таких как, углеводы, жиры и белки. То есть на основе вышесказанного, можно сделать вывод, что необходимо иметь некоторые сведения о компонентах питания, что они собой представляют, в каком количестве требуются организму, какое воздействие оказыва - ют. А также желательно понимать механизмы рабо ты пищеварительной системы, процесса пищеварения, усвоения. К примеру, почему важно тщательно пережевывать пищу, что влияет на усвоение питательных элементов; как можно сэкономить собственную энергию, оптимизировав свое питание и т.д. Также здоровое питание даст возможность стабилизировать вес без насильственных ограничений, поможет избавиться от заболеваний и предотвратить их развитие, будет содействовать восстановлению интеллектуальной и физической энергии. То есть, проще говоря, правильное питание – это один из главных путей, который приведет нас к здоровью. А здоровье, в свою очередь, даст, прежде всего, хорошее самочувствие, а также прекрасный внешний вид и время для того, чтобы мы могли достичь тех целей, которые ставим перед собой в жизни. Проблемы питания

Достаточно серьезной на сегодняшний день является проблема питания на мировом и государственном уровне. И об этом нужно знать и принимать это во внимание.

Дефицит необходимых пищевых веществ (витаминов, минеральных веществ, аминокислот и т.д.) связан с рядом причин:Экологические проблемы питания - актуальность здорового питания

Из-за уменьшения физической активности населения и соответственно снижения энергетических затрат, резко сократилось количество потребляемой пищи (в 2 – 3 раза). То есть вместо 5 000 – 6 000 ккал потребляется 2 000 – 3 000 ккал.

Проблема с экологией, с одной стороны, это обеднение почв, с другой – загрязнение окружающей среды. То есть, это приводит к недостатку необходимых биологически активных веществ в продуктах питания для человека и к концентрации токсических веществ в его организме.



Манго, авокадо и морепродукты в одном салате, поданные в прозрачном бокале – отличная закуска для романтического ужина или гурман-приема у вас дома.

На 8 порций:

- *половина манго*
- *половина авокадо*
- *70 г креветок*
- *70 г вареного мяса омара*
- *4 листа салата*
- *2 перепелиных яйца, отваренных вкрутую*
- *листья цикория*
- *4 помидора черри*
- *свежие укроп и базилик*
- *соус Kühne «Коктейль»*

1 Манго очистите, мякоть нарежьте. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку. Половину авокадо разрежьте на 8 долек, остальную мякоть – кубиками.

2 Смешайте креветки, нарезанное мясо омара и кубики авокадо с манго и соусом. Поставьте смесь в холодильник на 1 час.

3 Листья салата и цикория промойте. Салат нарежьте тонкой соломкой, цикорий – по диагонали. Перепелиные яйца очистите и нарежьте четвертинками.

4 Выложите охлажденный коктейль в бокалы. Украсьте блюдо зеленью, авокадо, помидорами черри, перепелиными яйцами и подавайте к столу.



«Мама, папа, я хочу собаку...»



О щенке мечтает почти каждый ребенок. Когда в семье появляется связующее звено – всеми любимый пес, она становится дружной и активной, а дети растут более здоровыми, коммуникабельными и ответственными. Собаку лучше заводить, когда вашему ребенку исполнится семь лет, так как маленькие дети, в силу своего физического и умственного развития, вряд ли смогут полноценно ухаживать за питомцем.
Выбирая четвероногого любимца, следует быть уверенным, что он миролюбив и безопасен для вашего ребенка. Также необходимо учитывать размер, темперамент, степень активности животного и требования к уходу за ним.

Золотистый ретривер – умный, добрый, верный, терпеливый; очень энергичный, любит играть с детьми. Он никогда не устает наслаждаться жизнью, поэтому ему будет комфортно с активным подростком. Идеальная собака для квартиры.

Американский эскимосский шпиц – очень умное животное с огромной силой воли. Он прислушивается к каждому слову хозяина, поэтому не возникнет сложностей с его обучением. Подходит детям со спокойным, уравновешенным темпераментом.



Далматин – постоянно в движении и практически не устает, поэтому будет хорошим другом для активного подростка, особенно мальчика. Раннее и правильное воспитание позволяет вырастить умную и покладистую собаку.

Такса – порода, в которой сочетаются ум, общительность, энергичность, отвага, игривость, обучаемость и нескончаемая бодрость. Такая собака всегда готова броситься защищать хозяина, внимание которого ей дороже всего на свете.





Лабрадор – умный, преданный, ласковый и игривый. Относится к крупной породе собак, поэтому наиболее подходит для подростков.

Подготовила Анна СВЯТЕНКО

Домашние животные

Связь между человеком и животным имеет очень древние корни.Их взаимоотношения описаны в литературе, отражены в искусстве и фольклёре. Человеку свойственно приписывать животному чисто человеческие качества. Но часто случается, что домашнее животное и в самом деле становится по-настоящему преданным помощником и даже другом для близкого ему человека. Все мы знаем о благотворном влиянии домашних животных на человека и, в особенности на детей, но только в последнее время планомерные занятия с привлечением домашних животных нашли широкое применение как один из методов детской и общей семейной психотерапии. Наиболее известны успехи такого психотерапевтического лечения детей с задержками в развитии и с такими проблемами поведения, как аутизм, гиперактивность, повышенная агрессивность, а также детей, страдающих различными неврозами. Ребёнку, страдающему от заикания, как одного из проявлений невроза , намного легче войти в контакт с животным, таким же маленьким, молчаливым и беззащитным, как и он сам, и начать с ним общаться. Ребенок может гладить и обнимать животное, играть с ним. Домашние животные помогают ребенку преодалеть страх одиночества в случаях временного отсутствия его родителей. Общение с животными способствует эмоциональному росту и зрелости малыша - развитию у него чуткости, чувства привязанности к другим, способности сопереживания, преодолению чувства зависти по отношени ю к братьям и сестрам, другими словами - эмоциональному развитию ребёнка.

Всем или почти всем хочется дать своим детям все самое лучшее: прекрасный дом, уютную обстановку, хорошую школу и самые замечательные возможности для проявления и развития способностей. А также множество других вещей, которые должны сделать их жизнь счастливее. Несомненно, что эти усилия родителей весьма похвальны.
Самая большая привилегия, какую мы можем дать своим детям,—любовь к родному дому. Родители, любящие друг друга и любящее своих детей, тем самым уже дали им самую дорогую привилегию, какая только может быть на свете. Во всем остальном лучшей мерой всегда будет золотая середина. Разумеется, мы иногда отступаем от этого правила в зависимости от своего характера и нашего социального положения, но необходимо запомнить, что лучший путь именно этот. Мы не должны спрашивать себя: «Достаточно ли облагодетельствован наш ребенок?» Нам следует задавать себе другой вопрос: «Все ли примерно есть у него из того, что имеют другие знакомые нам дети?»